



## تکنیک یادگیری یک بار برای همیشه

### چکیده:

این روش که یکی از قویترین روش های یادگیری است در سال ۱۹۹۶ توسط فردی به نام رایینسون ابداع شد. در این روش سعی بر این است تا با ازمینه ای در ذهن قبل از مطالعه، روند یادگیری فعال تر و آسان تر گردد. (SQ3R) مخفف این کلمات است: پیش خوانی (Survey)، سؤال سا (Question)، خواندن (Read)، بازگویی و تعریف (Recite) و مرور (Review). در ادامه به مراحل مختلف این روش اشاره می‌کنیم:

### پیش خوانی:

درسی را که می‌خواهید بخوانید، ابتدا پیش خوانی کنید. سعی کنید برای پیش خوانی از روش زیر استفاده نمایید: نگاهی سریع و گذرا به متن بیندازید. نکات مهم و کلیدی را بیابید. سؤالات و تمرین های آخر درس را مرور کنید. پاراگراف اول و آخر و خلاصه درس را به شیوه ای گذرا بخوانید.

### سؤال سازی:

در ذهن خود سؤالاتی راجع به موضوع درس بسازید. برای این کار می‌توانید: عناوین و تیترها را بصورت سؤال درآورید. از خود بپرسید: "راجع به این موضوع چه می‌دانم؟"، "معلم راجع به این موضوع چه چیزهایی می‌گفت؟" و سؤالاتی از این قبیل.

### خواندن:

متن درس را بطور کامل بخوانید. در هنگام خواندن: به دنبال جواب سؤالاتی باشید که در ذهن خود ساخته بودید. به سؤالات آخر درس جواب بدهید. - زیر نکات مهم خط بکشید. اگر مطلبی را درست نفهمیده اید، دوباره آن را بخوانید.

### بازگویی و تعریف مطالب:

بعد از آنکه خواندن یک بخش به پایان رسید، به بازگویی مطالب آن بپردازید. مطالب درسی را از حفظ برای خود تکرار کنید و یا خلاصه نویسی کنید. در تکرار مطالب از روشی که متناسب با تکنیک یادگیری تان است، استفاده کنید و به خاطر داشته باشید که هر چه بیشتر از حواس پنجگانه استفاده کنید، مطالب بهتر در حافظه تان جای می‌گیرد.

قدرت یادگیری سه برابر می‌شود با: دیدن، بیان کردن، شنیدن.

و این قدرت چهار برابر می‌شود با: دیدن، بیان کردن، شنیدن و نوشتن!

## مرور مطالب:

بعد از آنکه مطالب را بطور کامل خواندید و برای خود بازگو کردید، نوبت به مرور مطالب می‌رسد. روز اول: بلافاصله بعد از مرحله تعریف و بازگویی، ۵ دقیقه سریع مطالب را مرور کنید. ۲۴ ساعت بعد: کتاب را ورق بزنید و به نکات مهم نگاهی بیندازید، به مدت ۵ دقیقه این کار را انجام دهید. یک هفته بعد: به مدت ۵ دقیقه مطالب درسی را مرور کنید. برای مطالبی که به نظرتان سخت تر است بیشتر وقت بگذارید. و به همین ترتیب هر چند وقت یکبار مطالب را مرور کنید تا هنگام امتحان به مشکلی برخورد نکنید.

## به خاطر داشته باشید:

کسانیکه مطلبی را ۶ بار پی‌پی می‌خوانند در مقایسه با کسانی که در ۶ نوبت و هر بار ۵ دقیقه. این کار را می‌کنند، درصد یادگیری کمتری دارند. چر در فواصل زمانی قدرت پردازش ذهن بالاتر می‌رود.

---

### آخرین نظرات کاربران

safari\_1359

خیلی عالی بود.

شنبه ۱۳۸۷/۲/۷-۲۰:۲۴

---

آدرس این مطلب :

ip://tebyan.net/index.aspx?pid=38837

↻ نمایش عکس ها

بستن صفحه

چاپ